Развитие представлений о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений

Развитие удетей представлений о своем теле и своих физических возможностях: произвольности действий и движений.  Понимается сумма естественных и специально организованных движений ребёнка, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. В сфере совершенствования двигательной активности детей Координация движений – овладение простыми двигательными навыками в условиях физических  нагрузок. Это физическая активность, которая включает в себя одновременно два или более двигательных процессов. Работа по обучению навыкам координации движений зачастую медленная и методичная, с акцентом на правильной биомеханике во время выполнения трудных со спортивной точки зрения физических упражнений.

Физические упражнения на координацию движений включают в себя работу ног, бег по кругу, повторение «в зеркальном отражении» движений партнера.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ 3-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития** | | | |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
| Развивать психофизические качества,   * ориентировку в пространстве, * координацию, * равновесие, * способность быстро реагировать на сигнал. | Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),   * ориентировку в пространстве * развивать координацию, * меткость, | Развивать психофизические качества,   * ориентировку в пространстве, * равновесие, * координацию, * мелкую моторику, * точность и меткость. | Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),   * ориентировку в пространстве, * самоконтроль, * самостоятельность, * творчество. |

**Инструментарий (УМК) для инвариантной части и вариативной части по решению задач по каждой из образовательных областей для всех возрастных групп обучающихся (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое развитие** | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). Помораева И.А., Позина В.А. Формирование элементарных математических представлений: Вторая группа раннего возраста (2–3 года). | **Ведущее направление :**  1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности.  2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание выразительности движений, формирование правильной осанки;  3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.  4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях; активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;  5. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. |